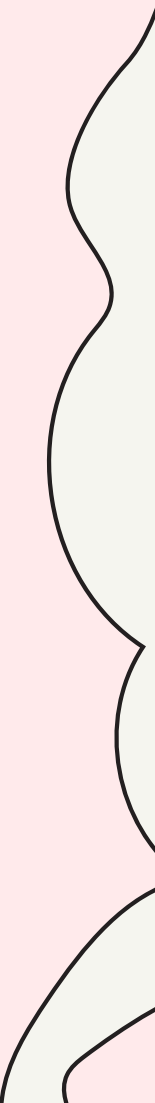
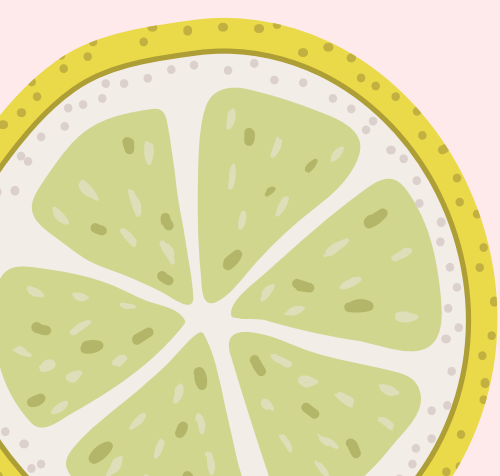
SAÚDE

- NUTRIÇÃO
- MÁ ALIMENTAÇÃO
- DEPENDÊNCIA (TECNOLÓGIA E QUÍMICA)

BEATRIZ, GEOVANNA, JHENNIFER E KENNYA

NUTRIÇÃO

A nutrição é um processo biológico pelo qual os organismos assimilam os nutrientes, provenientes dos alimentos, necessários oara a realização de suas funções.

ÁGUA: é essencial para a manutenção da vida e desempenha funções diversas no organismo, como a dissolução de várias substãncias, facilitação da ocorrência de diversas reações químicas, etc.

FIBRA ALIMENTAR: é um carboidrato presente em alimentos de origem vegetal que não é dIgerido pelo nosso organismo. Por conta disso, elas auxiliam na regulação do trãnsito intestinal, modulando a velocidade que a digestão dos alimentos e a absorção dos nutrientes ocorre.

CARBOIDRATOS

PROTÍNAS

LÍPIDIOS

VITAMINAS E SAIS MINERAIS

- **CARBOIDRATOS:** são fontes para a obtenção de energia química e fazem parte da constituição do organismo. Exenplos de alimentos: cereais, massas e frutas.

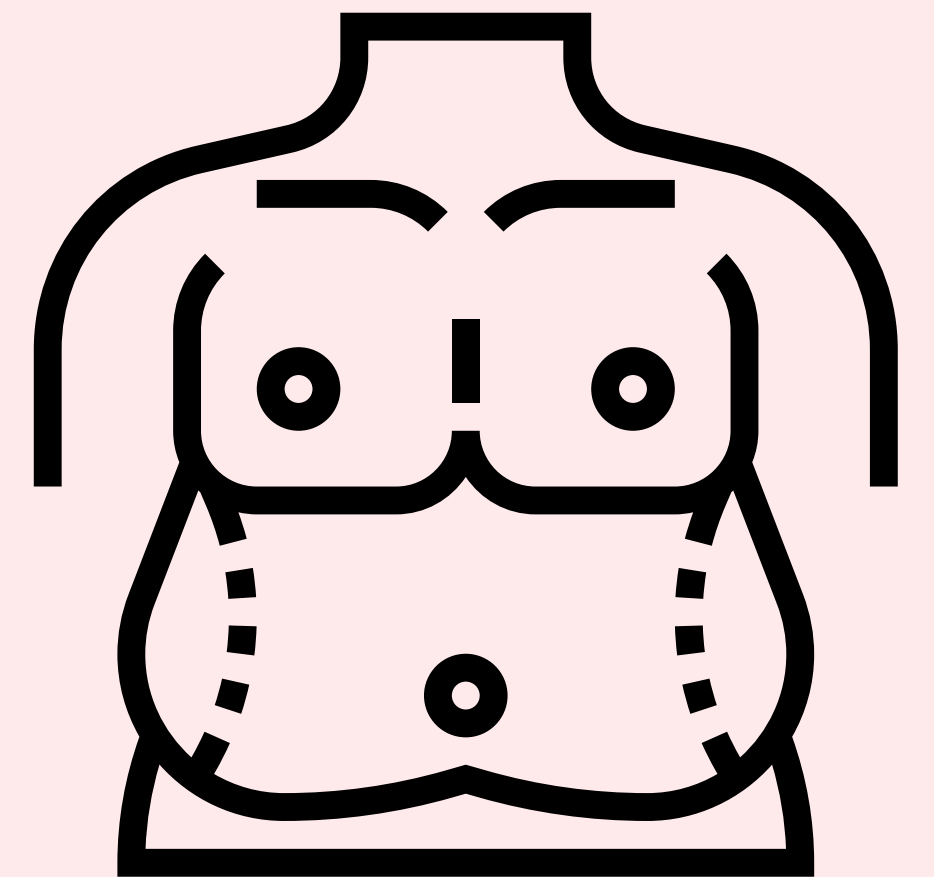
- **PROTEÍNAS:** fazem parte da constituição estrutural do organismo e participam de processos celulares, como sinalização, transporte e defesa. Exemplos: carnes, ovos e leite.

LIPÍDIOS: constituem importante reserva energética, fazem parte da constituição da membrana plasmática, participam da síntese de hormônios e atuam como isolantes térmicos e elétricos. São exemplos de alimentos ricos em lipídios os óleos (como os de soja, milho e azeites) e as gorduras (como manteigas, banha e bacon).

AS VITAMINAS E OS SAIS MINERAIS: possuem funções diversas no organismo, sobretudo no metabolismo. Os sais minerais, ainda, podem participar da constituição dos ossos, da contração muscular e da condução de impulsos nervosos, por exemplo. São encontrados em abundância em hortaliças, frutas, leites e carnes.

PROBLEMAS ASSOCIADOS À MÁ ALIMENTAÇÃO

A **desnutrição** é um desequilíbrio entre a ingestão e a capacidade do organismo em absorver corretamente os nutrientes essenciais.

No caso das pessoas com **obesidade** isso acontece devido aos maus hábitos alimentares, com escolhas ricas em gorduras e açúcar e baixos índices nutricionais.

A ingestão excessiva de nutrientes, sobretudo de açúcares e gorduras, associado a um modo de vida sedentário, pode ocasionar a obesidade. A obesidade é uma doença caracterizada pelo acúmulo excessivo de gordura corporal, o que apresenta riscos à saúde do indivíduo. Entre eles, **problemas articulares, cardiovasculares e câncer.**

IMPORTANTE SE EXERCITAR

PROBLMAS ARTICULARES: crônicas ou agudas, inflamatórias ou mecânicas, condição secundária de alguma doença ou o problema em si, as dores articulares atingem pessoas de todas as idades e gêneros e podem ter uma série de motivos. As dores articulares costumam envolver a cartilagem, o revestimento articular, o ligamento e os ossos.

DOENÇAS CARDIOVASCULARES: podem afetar o coração e os vasos sanguíneos, como a doença arterial coronariana, que envolve dor no peito e infarto agudo do miocárdio, sendo esta a maior causa de morbimortalidade no mundo.

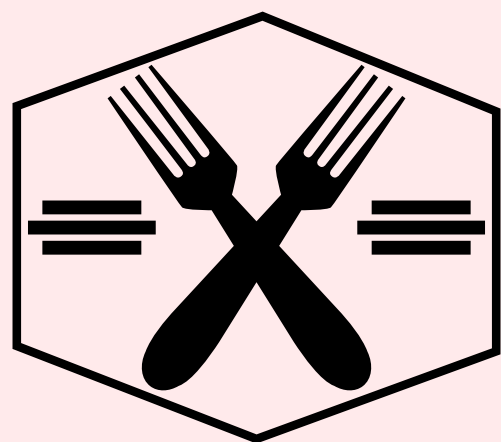
CANCÊR: o excesso de gordura corporal provoca um estado de inflamação crônica e aumentos nos níveis de determinados hormônios, que promovem o crescimento de células cancerígenas, aumentando as chances de desenvolvimento da doença

A obesidade também é um fator de risco para o desenvolvimento da diabetes tipo 2

Diabetes tipo 2 é uma doença metabólica crônica caracterizada por valores elevados de glicose no sangue; a hiperglicemia.
A doença se desenvolve pelo comprometimento progressivo da produção de insulina pelas células pancreáticas tipo beta e pela resistência a ação do hormônio em órgãos como fígado e músculo.

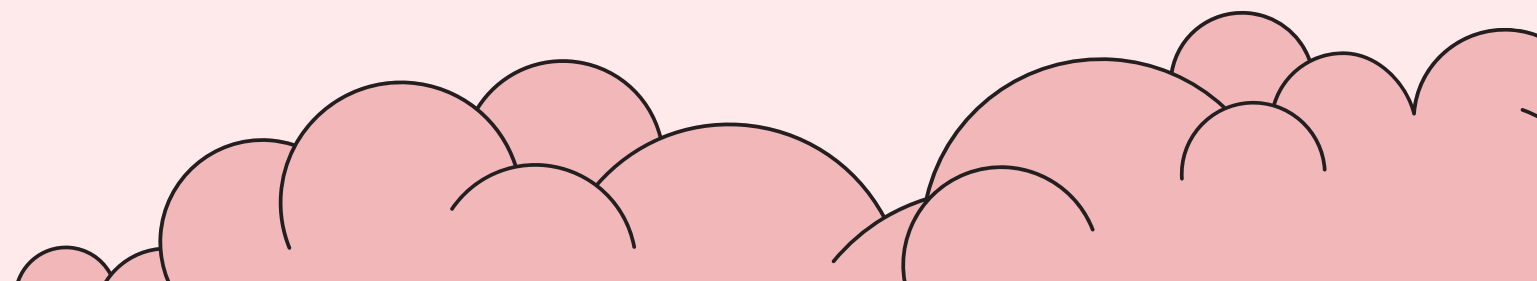
OUTRAS DOENÇAS CAUSADAS PELO SEDENTARISMO

Depressão

Aumento do colesterol

DESNUTRIÇÃO

De modo geral, essa condição afeta o desenvolvimento do corpo, além de prejudicar a aprendizagem e debilitar a imunidade dos individuos, tornando-os mais suscetíveis a doenças. A desnutrição afeta milhões de pessoas ao redor do mundo, e muitas vezes está associada a questões sociais e econômicas. Para evitar muitos desses problemas, é importante buscar uma alimentação saudável. Existem alguns hábitos gerais que podem ser adotados para tal

DESNUTRIÇÃO É UMA QUSTÃO SOCIOECONÔMICA

É sabido que uma parcela significativa da população brasileira padece de deficiência nutricional. Estimativa recente indica que 45 milhões de pessoas apresentariam déficit calórico superior a 20% das necessidades

A identificação das eventuais medidas de política, que permitiriam reduzir a intensidade da deficiência nutricional e a magnitude da população afetada pela mesma, depende do conhecimento dos fatores sócio-econômicos que têm sido identificados como os principais determinantes da situação nutricional.

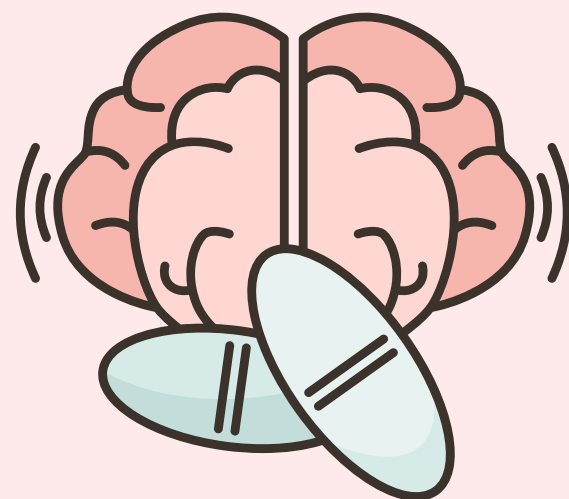
Concluindo-se que a renda é o fator isoladamente mais importante na determinação do estado nutricional, e uma vez fixada esta variável, outros fatores como a extensão do sistema de saúde, nível educacional e a existência de programas de alimentação também desempenham um papel importante.

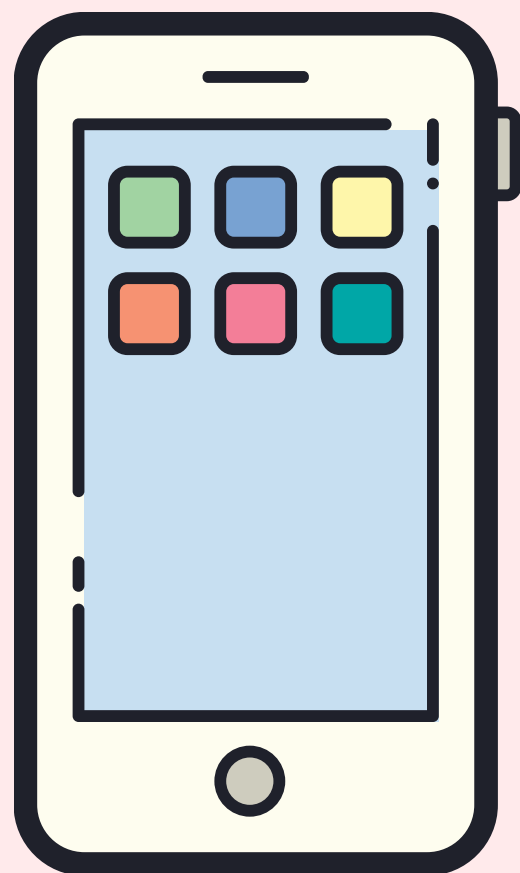
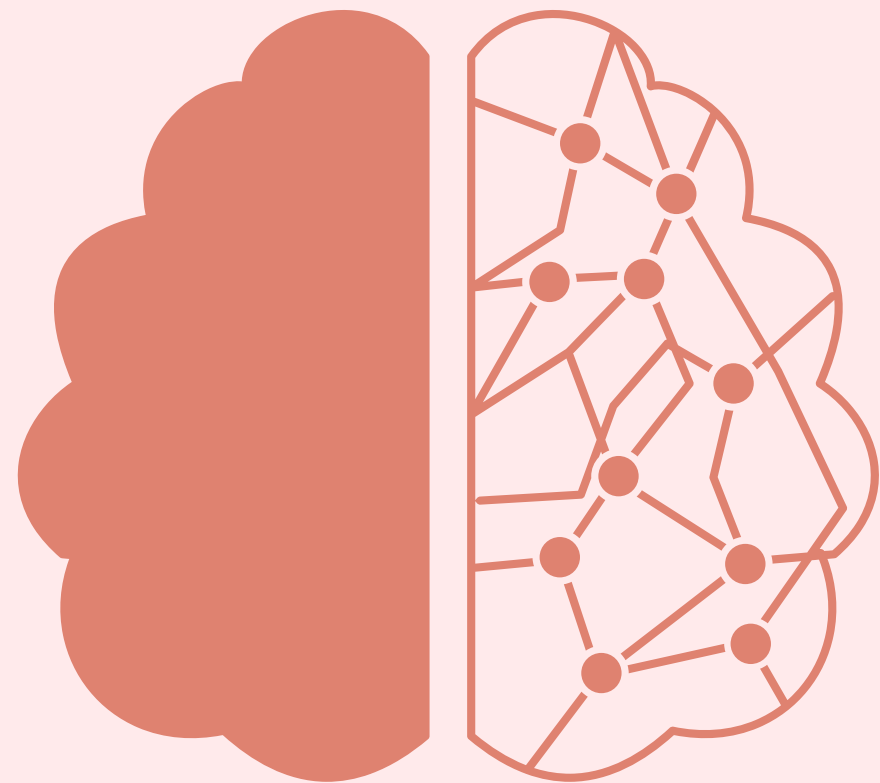
HÁBITOS QUE PODEM SER ADOTADOS

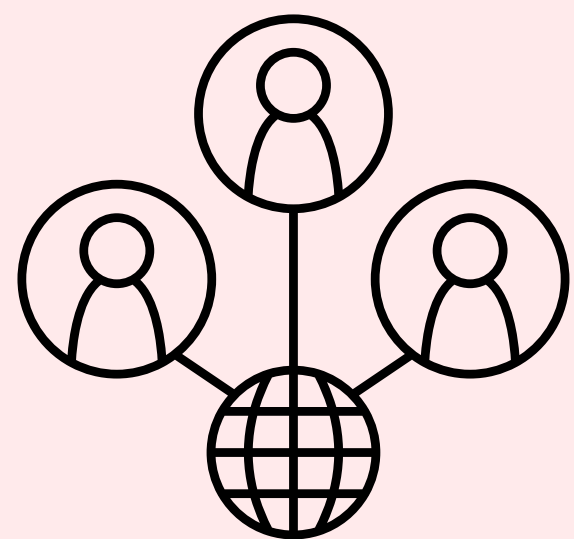
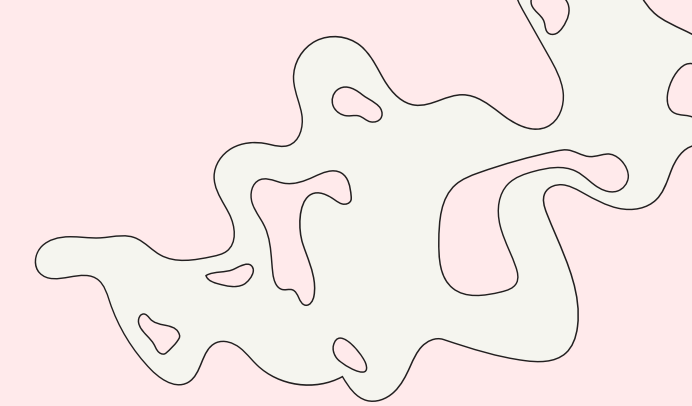
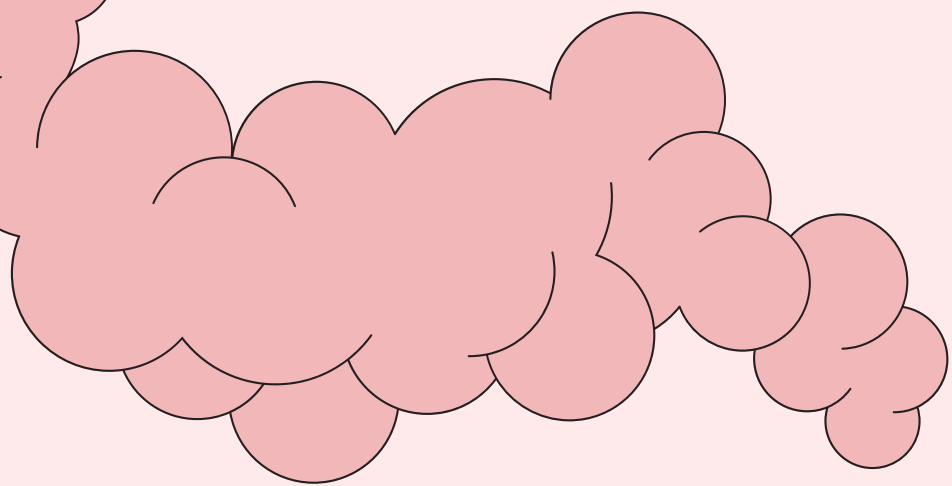
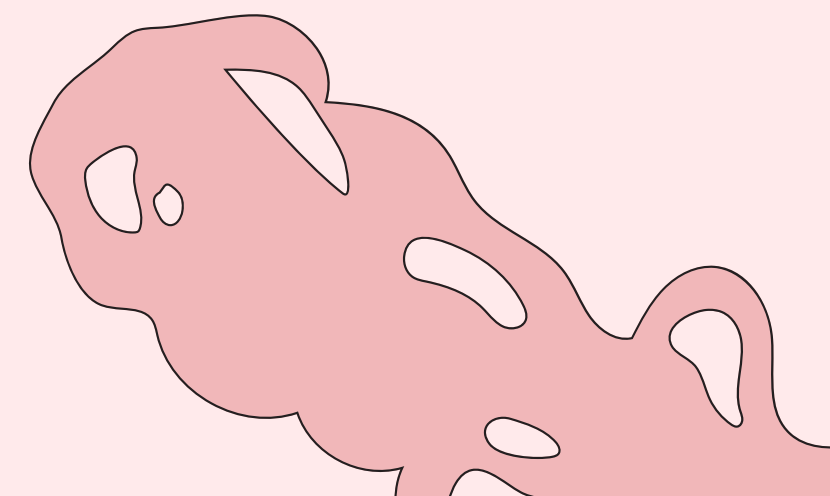
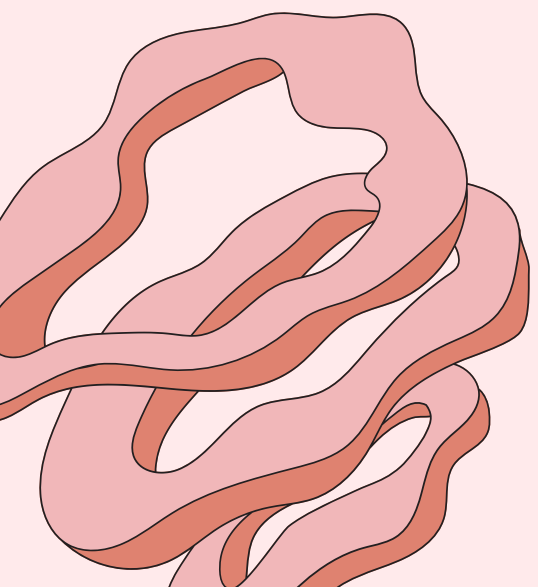
- Diariamente, fazer ao menos três refeições: o café da manhã, o almoço e o jantar. Se possível, incluir um lanche entre elas, com alimentos leves e ricos em vitaminas, como as frutas.

- Em cada uma das refeições, optar por alimentos variados, que incluam hortaliças, grãos e frutas.

- Evitar o consumo de alimentos ricos em açúcares, como refrigerantes, sucos industrializados, bolachas, biscoitos, doces e bolos. Evitar o consumo de alimentos ricos em sódio, como alimentos industrializados e ultraprocessados (salsicha, presunto, linguiça, salgadinhos e temperos prontos).

- Retirar a gordura das carnes e a pele das aves, antes de seu preparo. Evitar o consumo de frituras, devido ao alto teor de gorduras.

DEPENDÊNCIAS

No contexto médico e psicológico, dependência é a necessidade compulsiva de uma pessoa na busca de um prazer que pode ser decorrente de uma substância ou de um hábito. Existem diversos tipos de dependência, Aqui trataremos das mais comuns entre os jovens: a dependència digital ou tecnológica e a dependência química.

É inegável os benefícios da tcnologia, juntamente coma internet. Entretanto, o excesso, principalmente em eletrônicos, pode ocasionar problemas à saúde física e mental.

DEPÊNDENCIA DIGITAL OU TECNOLÓGICA

Estudos têm demonstrado que as mídias sociais, também chamadas de redes sociais, utilizam de mecanismos para promover a liberação do neurotransmissor dopamina, relacionado à sensação de prazer. Isso significa que, de maneira semelhante às drogas, seu uso excessivo pode levar à dependência. Neste caso a dependência digital.

A dependência digital também pode prejudicar a vida social dos usuários, ao diminuir seu contato fisico com as pessoas. Em alguns casos, eles podem se isolar de tal forma que não chegam a sair de seus quartos. Em outros, mesmos que salam, pouco se comunicam, ao destinarem a maior parte de sua atenção aos aparelhos.

DEPENDÊNCIA QUÍMICA

De acordo com a OMS, as drogas são substâncias que alteram os processos fisiológicos e bioquímicos dos organismos. Isso significa que as drogas podem alterar como as pessoas pensam. Nesse sentido, os medicamentos podem ser considerados drogas, se sentem e se comportam, gerando dependência química, já que são substâncias que alteram esses processos.

De modo geral, os medicamentos são comercializados legalmente e são utilizados para fins terapéuticos, visando a melhoria das condições de saúde de uma pessoa. Para tanto, eles devem ser prescritos por um profissional da saúde. A auto medicação nunca deve ser praticada.

DROGAS PSICOATIVAS

Já as drogas psicoativas são aquelas que produzem efeitos no sistema nervoso, afetando a cognição. Elas podem ser classificadas em depressoras, estimulantes e perturbadoras, dependendo do modo como afetam o sistema nervoso. Grande parte delas são consideradas ilícitas no Brasil.

No geral, o uso de drogas provoca o aumento rápido na liberação do neurotransmissor dopamina. A sensação de prazer estimulada por este neurotransmissor é um forte fator que acaba dando continuidade ao consurno drogas. Soma-se a isso a questão de que em períodos de abstinência, o usuário pode se tornar extremamente ansioso, irritado, o que o leva novamente ao consumo.

Entretanto, o prazer produzido é ilusório, pois além dos danos físicos e emocionais, o uso de drogas também gera impactos nos relacionamentos afetivos do usuário com os familiares, os amigos e parceiros (as) conjugais. Além disso, interfere nas atividades cotidianas, como estudo e trabalho e nos projetos de vida.

DOENÇA CRÔNICA E SOCIAL

A dependência química é considerada uma doença crônica e social.

Os usuários, também chamados de dependentes químicos, precisam na maioria dos casos da ajuda da família, de programas de governo e unidades de recuperação, onde terão atendimento médico e psicológico especializado. Entre as estratégias de tratamento, estão o restabelecimento de um estilo de vida positivo, livre do consumo de drogas.